



8

ししゃもの酢漬け

グリルを使わずに、フライパンで焼くので簡単



1人分
14.0g 11.1g 1.9g 1.6g
たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維

食材量(2人分)



ししゃも	8 尾
玉ねぎ	1/2 個(100g)
にんじん	1/4 本(30g)
セロリ	1/2 本(40g)
サラダ油	小さじ2
【たれ】	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	大さじ2
カレー粉 (あれば)	小さじ1

■作り方■

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとセロリはせん切りにする。
- ② バットにたれの材料を混ぜ、①を入れておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを火が通るまで両面焼き、熱いうちに②に漬けこむ。(15分くらいで食べられる)



さばの高菜蒸し

電子レンジで本格的な蒸し料理

食材量(2人分)

さば (切り身)	2切れ	酒	大さじ2
味付け高菜 (きざんであるもの)	40 g	めんつゆ	大さじ1/2

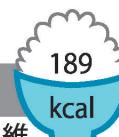


■作り方■

- ① さばは皮に切り目を入れ、重ねないようにお皿にのせる。
- ② ①に味付け高菜を広げてのせ、酒をかけてラップをし、電子レンジで約5分(600W)加熱する。
- ③ ラップをはずし、めんつゆをかける。



1人分
17.4g 9.7g 1.0g 1.9g
たんぱく質 脂質 塩分 食物繊維



189 kcal